DIGITAL EDITION
JANUARY 2026

અંક : ૪૨ જાન્યુઆરી ૨૦૨૬

દશનામ
સરક્યુલર

શું ખરેખર આપણી પાસે **સમય** નથી?



વર્ષ : ૦૪

●

અંક : ૪૨
વિશેષાંક : ૦૯

●

જાન્યુઆરી ૨૦૨૬

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
M.: +91 9898 55 0833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

Website
www.dashnamcircular.me

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

સમયની આંધળી દોટમાં આપણે ક્યાં?

આજના આધુનિક અને ટેકનોલોજીથી સજ્જ યુગમાં દરેક વ્યક્તિના મોઢે એક જ રાગ સાંભળવા મળે છે: "મારી પાસે ટાઈમ નથી!" સવારથી રાત સુધી આપણે ઘડિયાળના કાંટા પાછળ એવી રીતે દોડી રહ્યા છીએ કે જાણે જીવન જીવવાનું જ ભૂલી ગયા હોઈએ. નવાઈની વાત એ છે કે, જે ટેકનોલોજીએ આપણો સમય બચાવવો જોઈતી હતી, તેણે જ આપણને સૌથી વધુ વ્યસ્ત કરી દીધા.

વિચારવા જેવી વાત એ છે કે, શું ખરેખર આપણી પાસે સમય નથી, કે પછી આપણી પ્રાથમિકતાઓ બદલાઈ ગઈ છે? સોશિયલ મીડિયાના અનંત સ્ક્રોલિંગમાં કલાકો વેડફતી વખતે આપણને સમયની ખોટ નથી વર્તાતી, પણ જ્યારે પરિવાર સાથે બેસવાની કે સમાજના કાર્યમાં જોડાવાની વાત આવે ત્યારે 'સમય નથી' એ આપણું કાયમી બહાનું બની જાય છે.

'દશનામ સર્ક્યુલર' ના માધ્યમથી મારે એટલું જ કહેવું છે કે, આપણે જે પરિવાર અને સમાજ માટે આટલી દોડધામ કરીએ છીએ, જો એમને જ આપવા માટે આપણી પાસે સમય ન હોય તો આ કમાણી કે સફળતાનો અર્થ શું? સંબંધોમાં સમયનું રોકાણ જ સૌથી મોટું વળતર આપે છે. વ્યસ્તતા પ્રગતિની નિશાની હોઈ શકે, પણ જો એ તમને અપના લોકોથી દૂર કરી દે, તો એ દિશા બદલવાની જરૂર છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

About Us

"દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝિન

દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એકસાથે જોડતું, માહિતીસભર અને પ્રેરણાદાયી એક અનોખું ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે.

અમારો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ દ્વારા સમાજને માહિતગાર કરવાનો છે. અમે આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા, પરંપરાઓનું જ્ઞાન આપવા અને યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ.

આ ઈ- મેગેઝિન સમાજના સભ્યોને એકબીજા સાથે જોડી રાખવા, તેમના વિચારો અને અનુભવોનું આદાનપ્રદાન કરવા, અને સમાજની પ્રગતિ તથા ઉત્કર્ષ માટેનું એક સક્રિય અને અસરકારક માધ્યમ છે.

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

લક્ષ્ય

અમારું લક્ષ્ય **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝિન દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એક મંચ પર લાવવાનું છે.

અમે સમાજના સભ્યોને માહિતી, જ્ઞાન અને પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબધ્ધ છીએ. આ મેગેઝિન દ્વારા, અમે સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ રજૂ કરીને આપણા સમૃધ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા અને નવી પેઢીને આપણા મૂલ્યો અને પરંપરાઓથી વાકેફ કરવા માંગીએ છીએ.

યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું, સામાજિક એકતાને મજબૂત કરવી અને સામૂહિક પ્રગતિને વેગ આપવો એ જ અમારું મુખ્ય ધ્યેય છે.

અમે સમાજને વધુ સશક્ત અને સુસંગઠિત બનાવવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ છીએ.

તંત્રીશ્રી

VISIT US :
www.dashnamcircular.me

પ્રવાસ...



પ્રવાસ :
આનંદનું સરનામું કે આયોજન વિનાની આફત?



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

જીવનની ભાગદોડમાંથી વિરામ લેવા માટે આપણે પરિવાર સાથે પ્રવાસનું આયોજન કરીએ છીએ. હેતુ માત્ર એટલો જ હોય છે કે થોડા દિવસો શાંતિથી વીતે અને નવી ઉર્જા મળે.

પરંતુ, ઘણીવાર આપણે 'બચત' અને 'કંજૂસાઈ' વચ્ચેની પાતળી રેખા ભૂલી જઈએ છીએ, જે અંતે આખા પ્રવાસનો સ્વાદ બગાડી નાખે છે.

કંજૂસાઈ મોંઘી પડી શકે છે:

જ્યારે તમે લાંબા પ્રવાસે નીકળો ત્યારે ખર્ચ કરવામાં અતિશય કંજૂસાઈ કરવી એ વાસ્તવમાં મોંઘી પડતી હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે મસુરી જેવા સુંદર સ્થળે જવાનું નક્કી કરો અને ટ્રેનમાં સુવિધાને બદલે ભીડભાડવાળા સેકન્ડ ક્લાસની ટિકિટ બુક કરો, તો મંજિલ સુધી પહોંચતા પહેલા જ તમે શારીરિક રીતે તૂટી જશો. પ્રવાસની શરૂઆત જ જો હેરાનગતિથી થાય, તો આગળનો આનંદ અડધો થઈ જાય છે.

સુવિધા વગરની સફર એટલે માત્ર થાક:

સારી હોટલને બદલે માત્ર સસ્તી હોવાના કારણે કોઈ અવાવરું કે ગંદી કોટેજ પસંદ કરવી, અથવા સુવિધાજનક ગાડીને બદલે રીક્ષામાં ધક્કા ખાવા – આ બધું દેખીતી રીતે પૈસા બચાવતું લાગે છે, પણ હકીકતમાં તે તમારી માનસિક શાંતિ છીનવી લે છે. જો રોકાવાની જગ્યાએ પૂરતી સ્વચ્છતા ન હોય કે કીડી-મંકોડાનો ત્રાસ હોય, તો તમે પ્રકૃતિને માણવાને બદલે અગવડતાઓ સામે લડવામાં જ સમય પૂરો કરશો.

"પ્રવાસનો અર્થ છે મજા,
નહીં કે મજબૂરી."

બજેટ અને આયોજનનું મહત્વ:

જો તમારું બજેટ ઓછું હોય, તો એમાં કોઈ શરમ નથી. એવા સમયે કોઈ દૂરના સ્થળે જઈને હેરાન થવા કરતાં નજીકના કોઈ સુંદર સ્થળની મુલાકાત લેવી વધુ હિતાવહ છે.

ડિજિટલ યુગનો લાભ લો:

આજે ઓનલાઈન માધ્યમો દ્વારા તમે હોટલના ફોટા, રિવ્યુ અને ભાડાં અગાઉથી જાણી શકો છો.

એન્ડ-ટુ-એન્ડ પ્લાનિંગ:

ટૂરનું બજેટ એવી રીતે બનાવો કે જેમાં ટિકિટ, રહેવા-જમવા અને ફરવાના તમામ ખર્ચનો સમાવેશ થઈ જાય.

વર્ષે કે બે વર્ષે એકવાર જ્યારે તમે પરિવાર સાથે બહાર નીકળો છો, ત્યારે તે રોકાણ તમારી ખુશીઓ માટે છે. જો રૂપિયા ખર્ચ્યા પછી પણ 'યાતના' જ મળવાની હોય, તો એવા આયોજનનો કોઈ અર્થ નથી. પ્રવાસ એવો હોવો જોઈએ જેની યાદો આખું વર્ષ તમને સ્મિત આપે, નહીં કે પ્રવાસના થાકને યાદ કરીને તમે ફરી ક્યાંય જવાનું નામ ન લો!

"કરકસર આદત છે, પણ પ્રવાસમાં કરેલી કંજૂસાઈ
આનંદને બદલે યાતના આપે છે.
ખુશીઓ માણવા માટે પૂરતું બજેટ અને આયોજન જરૂરી છે."

દામ્પત્ય...



હાલ લગ્નની સીઝન છે આવો જાણીએ...
એક દામ્પત્યનો અર્થ અને સમજ...

બબ્બે વાર રાષ્ટ્રીય સન્માનિત શિક્ષક
- બલદેવપરી ગોસ્વામી
કાથરોટા, જુનાગઢ



દામ્પત્ય : બે હૃદયોનું નહીં, બે જીવનદ્રષ્ટિઓનું સંગમ

દામ્પત્ય જીવન માત્ર લગ્નથી શરૂ થતી પરંપરા નથી, પણ બે વ્યક્તિઓના વિચાર, સ્વભાવ, સંસ્કાર અને સપનાઓનું સુંદર સંગમ છે. જેમાં પુરુષનું કર્તૃત્વ અને સ્ત્રીનું સમર્પણ મળીને જીવનનો સંગીત સર્જે છે. આ સંબંધની મજબૂતી પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સમજણ પર આધારિત હોય છે.

૧. પ્રેમ : સંબંધનું હૃદય

દામ્પત્યમાં પ્રેમનો અર્થ માત્ર રોમેન્ટિક ભાવનાઓ સુધી સીમિત નથી.

પ્રેમ = સમજણ + સહાનુભૂતિ + વિશ્વાસ

જીવનસાથીની ભૂલો સ્વીકારી લેવાની, ખરાબ દિવસોમાં સાથ આપવાની અને સારા દિવસોમાં ખુશી વધારવાની ભાવના જ સાચો પ્રેમ છે.

ઉદાહરણ:

જેમ બેંકોમાં ડિપોઝિટ કર્યા પછી વ્યાજ વધે છે, તેમ સંબંધમાં રોજિંદા નાના સ્નેહના કાર્ય (જેમ કે વખાણ, મદદ, સમય આપવો) પ્રેમનું મૂડી વધારતા જાય છે.

૨. સમર્પણ : દામ્પત્યનો આધ્યાત્મિક આધાર

સમર્પણ ગુલામી નથી, પરંતુ 'હું નહીં, અમે' ની ભાવના છે.

જીવનના મોટા નિર્ણયોમાં એકબીજાની માન્યતા લેવી.

લાગણીઓને મહત્વ આપવું.

સંબંધને પ્રથમ સ્થાને રાખવો.

ઉદાહરણ:

જેમ નદી પોતાનો માર્ગ છોડીને દરિયામાં મિલન કરે છે, તેમ બંને સાથીએ થોડું-થોડું પોતાના 'અહં' ને છોડી સંબંધ તરફ વધવું પડે છે.

૩. વિશ્વાસ : બાંધકામની મજબૂત પાયો

વિશ્વાસ વગરનું દામ્પત્ય રેતીના મહેલ જેવું - સુંદર દેખાતું પણ નબળું હોય છે.

શંકા, તણાવ અને અસુરક્ષા ત્યાં જ ઊભા થાય, જ્યાં વિશ્વાસ ન હોય

વિશ્વાસ જીવનસાથીને સ્વતંત્રતા અને સુરક્ષા બંને આપે છે

ઉદાહરણ:

મોબાઇલનું પાસવર્ડ જાણવું વિશ્વાસ નથી; પરંતુ તેને ન જાણતા હોવા છતાં મન શાંત રહે, એ વિશ્વાસ છે.

૪. સમજણ : મતભેદમાં સુમેળ શોધવાની કળા

બે વ્યક્તિઓનું વિચારોનું અલગપણું સ્વાભાવિક છે.

મતભેદ સ્વસ્થ છે, ઝઘડા નહિ

ચર્ચા દ્વારા સમસ્યા ઉકેલવી

ભાવનાઓ સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત કરવી

ઉદાહરણ:

જો બે રેલની પાટા થોડા અંતરે ન હોય તો ટ્રેન ચાલી ન શકે. તેમ થોડો મતભેદ પણ સંબંધને આગળ ધપાવે છે - અટલુ સમય સમજણ હોવી જરૂરી છે.

૫. સમય આપવો : સંબંધને પ્રાણ આપતા પળો

આજના વ્યસ્ત જીવનમાં દંપતી વચ્ચે અંતર વધવાનું મુખ્ય કારણ 'સમયની અજમાયશ' છે.

એક સાથે ચા પીવી

સાંજે થોડી વાર ફરવા જવું

દિવસના અનુભવો વહેંચવા

આ નાના કાર્ય સંબંધમાં નવાઈ અને તાજગી જાળવે છે.

૬. ક્ષમા : દિલને હળવું બનાવતી ગુણધર્મ

ભૂલ કોઈથી પણ થઈ શકે. સંબંધ લાંબો ચાલે છે એનો આધાર ક્ષમા પર રહે છે.

ઉદાહરણ:

જેમ કમ્પ્યુટર હેંગ થાય ત્યારે 'રીસ્ટાર્ટ' કરવાથી ફરી કાર્યક્ષમ બને, તેમ સંબંધમાં પણ ક્ષમા સંબંધને ફરી તાજું કરે છે.

૭. પરિવાર માટે મજબૂત દામ્પત્ય જરૂરી

જ્યાં દામ્પત્ય મજબૂત, ત્યાં પરિવાર સુમેળભર્યો.

બાળકો માતાપિતાના વચ્ચેના પ્રેમ અને સન્માનમાંથી શીખે છે

ઘરનું વાતાવરણ શાંતિપૂર્ણ રહે

નિષ્કર્ષ:

દામ્પત્ય જીવન એક યાત્રા છે, જેમાં પડકારો પણ આવે છે અને પ્રસન્નતા પણ. પરંતુ જ્યાં પ્રેમ, સમર્પણ, વિશ્વાસ, સમજણ અને ક્ષમા છે - ત્યાં સંબંધ અનંત બને છે. જીવનસાથી પ્રત્યેનો પ્રેમ શબ્દોમાં નહીં, પણ વર્તનમાં ઝળહળે ત્યારે જ દામ્પત્યનું સાચું સૌંદય સર્જાય છે



ચાણક્ય સૂત્ર :

૧. પરસ્પર વિશ્વાસ

વિશ્વાસ એ સંબંધનો પાયો છે. શંકા સંબંધને નષ્ટ કરે છે, જ્યારે અતૂટ ભરોસો પ્રેમને ઊંડો અને મજબૂત બનાવે છે.

૨. વાણીમાં મધુરતા

કડવી વાણી ક્લેશ જન્માવે છે. મીઠો સંવાદ પતિ-પત્ની વચ્ચેના મોટામાં મોટા મતભેદોને પણ શાંતિથી ઉકેલવાની શક્તિ ધરાવે છે.

૩. એકબીજાનો આદર

પ્રેમ સાથે સન્માન પણ જરૂરી છે. જાહેરમાં કે એકાંતમાં એકબીજાની મર્યાદા જાળવવાથી સંબંધમાં ગરિમા અને ગૌરવ જળવાઈ રહે છે.

૪. સંયમ અને ધીરજ

મુશ્કેલ સમયમાં ધીરજ રાખવી જોઈએ. એક સાથી ગુસ્સામાં હોય ત્યારે બીજાએ શાંત રહીને વિવાદ ટાળવો એ જ સમજદારી છે.

૫. સમાન લક્ષ્ય અને સાથ

જીવનરથના બંને પૈડાં સમાન ચાલે તે જરૂરી છે. સુખ-દુઃખમાં પડખે ઊભા રહેવાથી અને સાથે મળીને નિર્ણયો લેવાથી પરિવાર પ્રગતિ કરે છે.

જન્મ-મરણ



જન્મ-મરણનું દુ:ખ છે ત્યાં સુધી જીવને શાંતિ પ્રાપ્ત થતી નથી...



વિનોદભાઈ માછી નિરંકારી
નવીવાડી, જી. પંચમહાલ

મહાભારતના શાંતિપર્વમાં એક બોધકથા આવે છે. વૃંદાવનમાં એક મહાત્મા રહેતા હતા. એક વખત તે ધ્યાનમાં બેઠેલા હતા ત્યારે એક ઉંદર આવી તેમની ગોદમાં ભરાઇ જાય છે. ઉંદરની પાછળ બિલાડી પડી હતી. મહાત્માને દયા આવી. તેમણે ઉંદરને કહ્યું કે તું મારી ગોદમાં છે, તને કોઈ મારી નહિ શકે, તું જે માંગીશ તે હું તને આપીશ, બોલ તારે શું થવું છે? તું

કહે તે પ્રમાણે તને બનાવી દઉં. ઉંદરની બુધ્ધિ કેટલી? તેણે વિચાર્યું કે આ બિલાડી બહુ સુખ ભોગવે છે. હું બિલાડી બની જાઉં તો પછી તેની બીક રહે નહિ એટલે તેણે મહાત્માને કહ્યું કે મને બિલાડી બનાવી દો, મહાત્મા એ કહ્યું તથાસ્તુ..

એક દિવસ તે બિલાડીની પાછળ કૂતરો પડ્યો. બિલાડી રડતી રડતી મહાત્મા પાસે આવી અને કહે મને ખાતરી થઇ કે બિલાડી થવામાં સુખ નથી. મને કૂતરો બનાવી દો. મહાત્માએ કહ્યું તથાસ્તુ.. થોડા દિવસ સુખ જેવું લાગ્યું પણ એક દિવસ જંગલમાં કુતરાની પાછળ વાઘ પડ્યો. કુતરાએ વિચાર્યું કે આના કરતા વાઘ થવું સારૂં એટલે ફરી રડતો રડતો મહાત્મા પાસે ગયો અને કહે છે કે મને વાઘ બનાવી દો. મહાત્મા એ કહ્યું તથાસ્તુ.. વાઘ થયા પછી તેની બુધ્ધિ બગડી ગઈ. હિંસા કરતાં કરતાં તેની હિંસક વૃત્તિ જાગૃત થઇ ગઈ. તેણે વિચાર્યું કે આ મહાત્મા જો કોઈ દિવસ નારાજ થશે તો પાછો મને ઉંદર બનાવી દેશે માટે ચલ મહારાજને જ પતાવી દઉં તો પછી કાયમનો વાઘ રહી શકીશ.

મહાત્મા કહે છે કે અચ્છા, બેટા, તું મને ખાવા આવ્યો છે? તું ઉંદર હતો એ જ સારૂં હતું. મહાત્માએ તેને પાછો ઉંદર બનાવી દીધો.

જરા વિચાર કરો આ ઉંદર-બિલાડીની કથા નથી, આ આપણી જ કથા છે. આ જીવ એક વખત ઉંદર હતો, એક વખત બિલાડી હતો, એક વખત કૂતરો કે પછી વાઘ હતો. માનવ જીવનમાં ક્યારેક આ વિવિધ પશુઓની જેવું જ વર્તન કરે છે તે બતાવે છે કે તે એક વખત આવો પશુ હતો. આ જીવની પાછળ કાળ પડ્યો છે, કાળ જીવને વારંવાર કચડે છે. અનેક યોનિઓમાં જીવ રખડતો રખડતો છેવટે તે પ્રભુની ગોદમાં જાય છે. પ્રભુ કૃપા કરીને જીવને મનુષ્ય બનાવ્યો. પવિત્ર વિચાર કરવા મન-બુધ્ધિ આપ્યાં કે જેથી તે કાળ અને કામ પર વિજય મેળવી શકે.

પ્રભુએ વિચાર્યું કે તે કાળ પર વિજય મેળવી મારી શરણમાં આવશે પણ માનવ થાય પછી કુસંસ્કાર અને કુસંગથી માનવ એવો બગડે છે, વાઘ બની જાય છે કે જેણે તેને બનાવ્યો છે તેને જ તે માનતો નથી અને કહે છે હું ઈશ્વરમાં માનતો નથી. ભગવાન તે વખતે વિચારે છે કે બેટા તું ક્યાં જઈશ? હું તને ફરીથી ઉંદર બનાવી દઈશ. પરમાત્માએ માત્ર મનુષ્યને જ બુધ્ધિ-શક્તિ આપી છે.

જેમ ઘણી બધી સ્ત્રીઓ(પત્નીઓ) એક પતિને પોતાની તરફ ખેંચે છે તેવી જ રીતે જીવને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો પોત પોતાના વિષયો તરફ ખેંચે છે. પરમાત્માએ મનુષ્ય શરીરની રચના એવી બુધ્ધિથી કરી છે કે જે બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. જો કે આ મનુષ્ય શરીર અનિત્ય છે પરંતુ તેનાથી પરમ પુરૂષાર્થની પ્રાપ્તિ પણ થઇ શકે છે. મૃત્યુ તેનો દરેક પળે પીછો કરી રહ્યું છે માટે અનેક જન્મો પછી મળેલો આ અત્યંત દુર્લભ મનુષ્ય જન્મ પામીને બુધ્ધિમાન પુરૂષોએ જેટલું બની શકે તેટલું વહેલું મૃત્યુ પહેલાં મોક્ષ માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. વિષયભોગ તો અન્ય તમામ યોનિઓમાં પ્રાપ્ત થાય છે જ પરંતુ મોક્ષ માટે ફક્ત મનુષ્ય જન્મ જ છે માટે વિષયભોગોમાં અમૂલ્ય જીવન ખોવું ના જોઇએ.

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી



ગાજર
વિટામિન્સ પોષક તત્ત્વો અને ફાઈબરનો ખજાનો.



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ગાજર વિટામિન્સ પોષક તત્વો અને ફાઇબરનો ખજાનો છે. જો તમને ગાજર ખાવા ગમતા નથી તો તમે ડાયટમાં ગાજરનો જ્યુસ સામેલ કરી શકો છો. જાણો ગાજરના જ્યુસ પીવાના ફાયદા.

મેટાબોલિઝ્મ સુધરે છે

ગાજરના જ્યુસમાં ઓછી કેલેરી હોય છે. સોડા અને બીજા ડ્રિંક્સની જગ્યાએ જો તમે ગાજરનો જ્યુસ પીસો તો તમારું વજન ક્યારેય પણ વધશે નહીં.

ગાજરનો જ્યુસ બાઇલ રિલીઝ પણ વધારે છે જેનાથી મેટાબોલ્ઝિમમાં પણ સુધારો થાય છે. બાઇલ જ્યુસથી ફેટને તોડવામાં મદદ મળે છે.

આંખોની રોશની

આ એક ફાયદો તો તમે બાળપણથી સાંભળ્યો જ હશે કે ગાજર ખાવાથી

આંખઓની રોશની મજબૂત થાય છે. ગાજર આંખો માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. ગાજરમાં બીટા કેરોટીન મળી આવે છે જે વિટામીન એ નો જ એક પ્રકાર છે. આ પાવરફુલ એન્ટીઓક્સિડેન્ટમાંથી એક છે.

સ્કીન માટે પણ ફાયદાકારક

જો તમને ઘણી બધી સ્કીનથી જોડાયેલી સમસ્યા છે તો ગાજર જ્યુસ પીવો તમારા માટે ફાયદાકારક સાબિત થઇ શકે છે. એનાથી તમારી સ્કીન સારી થાય છે. ગાજરમાં વિટામીન સી હોય છે જેનાથી હીલિંગ કરવાના ગુણ હોય છે. ઇજાગ્રસ્ત સ્કીનને સારી કરવા માટે ગાજરનો જ્યુસ ઘણો ઉપયોગી છે.

ઇમ્યૂન સિસ્ટમ રહે છે દુરુસ્ત

કોલ્ડ અથવા ફ્લૂ એક અથવા બે સપ્તાહ માટે રહી શકે છે. એટલા માટે ઇમ્યૂન સિસ્ટમનું મજબૂત રહેવું તમારા માટે ખૂબ જરૂરી છે. તમારા ડેલી ડાયટમાં ગાડરનો જ્યુસ સામેલ કરવાથી તમામ પ્રકારના ઇન્ફેક્શન સામે લડવામાં મદદ મળે છે.



કેન્સર વિરુધ્ધ સુરક્ષા

કેન્સર ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીરની કોશિકાઓ અનિયમિત તરીકે વૃધ્ધિ કરવા લાગે છે. કારણ કે એન્ટીઓક્સિડેન્ટ કોશિકાઓના ડેમેજને રોકી શકે છે. એટલા માટે ગાજરનો જ્યુસ ઘણા પ્રકારના કેન્સર વિરુધ્ધ સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે.

ઓછું કોલેસ્ટ્રોલ

જો કોલેસ્ટ્રોલ કંટ્રોલમાં રહી શકતો નથી તો તમે દવા વગર ગાજરના જ્યુસથી આ કામ કરી શકો છો. ગાજરનો જ્યુસ પોટેશિયમનો સારો સ્ત્રોત છે. જેના કારણે કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ મેન્ટેન રહે છે. લોવર કોલેસ્ટ્રોલથી હાર્ટ બીમારીઓ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ પણ ઓછું થાય છે. જો કે દવા બંધ કરતા પહેલા એક વખત ડોકટરની જરૂરથી સલાહ લો.

પ્રેગનેન્સીમા ફાયદાકારક

પ્રેગનેન્સીમાં ગાજરનો જ્યુસ પીવો ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થઇ શકે છે. એમાં કેલ્શિયમ પોટેશિયમ મેગ્નેશિયમ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે અને વિટામીન એ નો પણ સારો સ્ત્રોત છે. કેલ્શિયમ બાળકના વિકાસમાં જરૂરી છે. જ્યારે ફોલેટ કોઇ પ્રકારના બર્થ ડિફેકટથી રોકે છે.

ગાજરમાં મળી આવતું બીટા કેરોટીન સંજ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાને પણ સુધારે છે. મેમરીથી જોડાયેલી સમસ્યાઓ દૂર થાય છે.

બોધ
કથા



પપ્પા, એક કલાકના કેટલા?



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક બહુ મોટી કંપનીમાં ઉચ્ચ હોદ્દા પર કામ કરતા રાકેશભાઈ હંમેશા કામમાં વ્યસ્ત રહેતા. સવારે વહેલા નીકળી જાય અને રાત્રે મોડા ઘરે આવે. રવિવારે પણ ફોન અને લેપટોપમાં જ એમનો સમય જતો. એમનો સાત વર્ષનો દીકરો આર્યન ઘણીવાર પપ્પા સાથે રમવા માટે તરસતો, પણ રાકેશભાઈ પાસે હંમેશા એક જ જવાબ હતો: "બેટા, અત્યારે મારી પાસે ટાઈમ નથી!"

એક દિવસ રાકેશભાઈ ઓફિસેથી થાકીને ઘરે આવ્યા. આર્યન દરવાજા પાસે જ ઊભો હતો. તેણે પૂછ્યું, "પપ્પા, એક વાત પૂછું? તમે એક કલાકમાં કેટલું કમાવ છો?"

રાકેશભાઈને નવાઈ લાગી અને થોડો ગુસ્સો પણ આવ્યો, પણ તેમણે શાંતિથી જવાબ આપ્યો, "બેટા, લગભગ ૧૦૦૦ રૂપિયા. પણ તારે આ જાણીને શું કામ છે?"

આર્યને નીચું જોઈને કહ્યું, "પપ્પા, શું તમે મને ૩૦૦ રૂપિયા ઉછીના આપી શકશો?"

રાકેશભાઈને થયું કે દીકરો કોઈ નકામી રમકડાની જીદ કરશે, એટલે તેમણે પલંગ પર સૂતા-સૂતા ખિસ્સામાંથી ૩૦૦ રૂપિયા કાઢીને આપ્યા. આર્યન તરત જ તેના રૂમમાં ગયો અને તેના ગલ્લામાંથી ભેગા કરેલા બીજા ૭૦૦ રૂપિયા લઈ આવ્યો.

તેણે પપ્પાના હાથમાં કુલ ૧૦૦૦ રૂપિયા મૂક્યા અને બોલ્યો, "પપ્પા, આ લો ૧૦૦૦ રૂપિયા. આ કમાણી તમારા એક કલાકની છે ને? પ્લીઝ, કાલે તમે એક કલાક વહેલા ઘરે આવી શકશો? મારે તમારી સાથે બેસીને શાંતિથી જમવું છે!"

રાકેશભાઈની આંખો ભીની થઈ ગઈ. જે સમય તેઓ પૈસા કમાવવામાં વેડફી રહ્યા હતા, એ જ સમયની કિંમત તેમનો દીકરો ચૂકવવા તૈયાર હતો. તેમને સમજાઈ ગયું કે દુનિયાની બધી જ સંપત્તિ "સમય" ની ખોટ પૂરી કરી શકતી નથી.

બોધ: આપણે જેમના માટે કમાઈએ છીએ, એમને જ જો સમય ન આપી શકીએ તો એ કમાણી વ્યર્થ છે. સંબંધોમાં 'સમય' એ સૌથી મોંઘી ભેટ છે.

સમય કોઈની
રાહ જોતો નથી,
પણ સાચવેલા **સંબંધો**
મુશ્કેલ સમયમાં
ચોક્કસ **સાથ** આપે છે.

હાસ્ય

કણિકાઓ

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



- ભિખારી: "સાહેબ, પાંચ રૂપિયા આપોને, ત્રણ દિવસથી કઈ ખાધું નથી."

  કંજૂસ શેઠ: "ત્રણ દિવસથી નથી ખાધું? તો લે, આ હાજમોલાની ગોળી રાખ, ભૂખ લાગશે!"

• • •

- પપ્પા: "બેટા, આજે રિઝલ્ટ આવવાનું હતું ને? શું થયું?"

  પુત્ર: "પપ્પા, હેડમાસ્ટરનો છોકરો નાપાસ થયો છે."

  પપ્પા: "તારું શું થયું એ બોલ ને?"

  પુત્ર: "ડોક્ટરનો અને વકીલનો છોકરો પણ નાપાસ થયા છે."

  પપ્પા: "અરે મૂર્ખ, તારું શું થયું?"

  પુત્ર: "તમને શું લાગે છે, હું આટલા મોટા માણસોના છોકરાઓથી આગળ નીકળી શકું?"

• • •

- શેઠ: "આ ગ્લાસ કેમ ઊંધો પડ્યો છે?"

  ચતુર નોકર: "શેઠ, એનું મોઢું બંધ હતું એટલે જોતો હતો કે નીચેથી પાણી નીકળી શકે છે કે નહીં!"

- ચતુર ભિખારી: "સાહેબ, એક રૂપિયો આપોને, મારે લંડન જવું છે."

  શેઠ: "એક રૂપિયામાં લંડન જવાય?"

  ભિખારી: "ના સાહેબ, બાકીના તો મેં ભેગા કરી લીધા છે, બસ એક રૂપિયો જ ખૂટે છે!"

• • •

- બોસ: "તમે ગઈકાલે રજા કેમ પાડી હતી?"

  કર્મચારી: "સાહેબ, સપનામાં જોયું કે હું મરી ગયો છું."

  બોસ: "તો સપનું પૂરું થયા પછી ઓફિસ કેમ ન આવ્યા?"

  કર્મચારી: "સાહેબ, પછી યમરાજે કીધું કે આજે ઓફિસમાં રજા છે!"

• • •

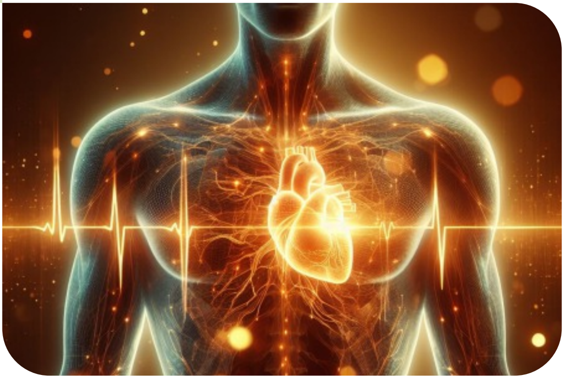
- શિક્ષક: "ચંદુ, પૃથ્વી ગોળ છે એ સાબિત કર."

  ચંદુ: "સાહેબ, મેં ક્યારેય કીધું કે પૃથ્વી ચોરસ છે?

  તમે જ કીધું હતું, એટલે સાચું જ હશે ને!"

• • •

હેલ્થ
ટીપ્સ





ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

હૃદય ક્યારે આરામ કરે છે?

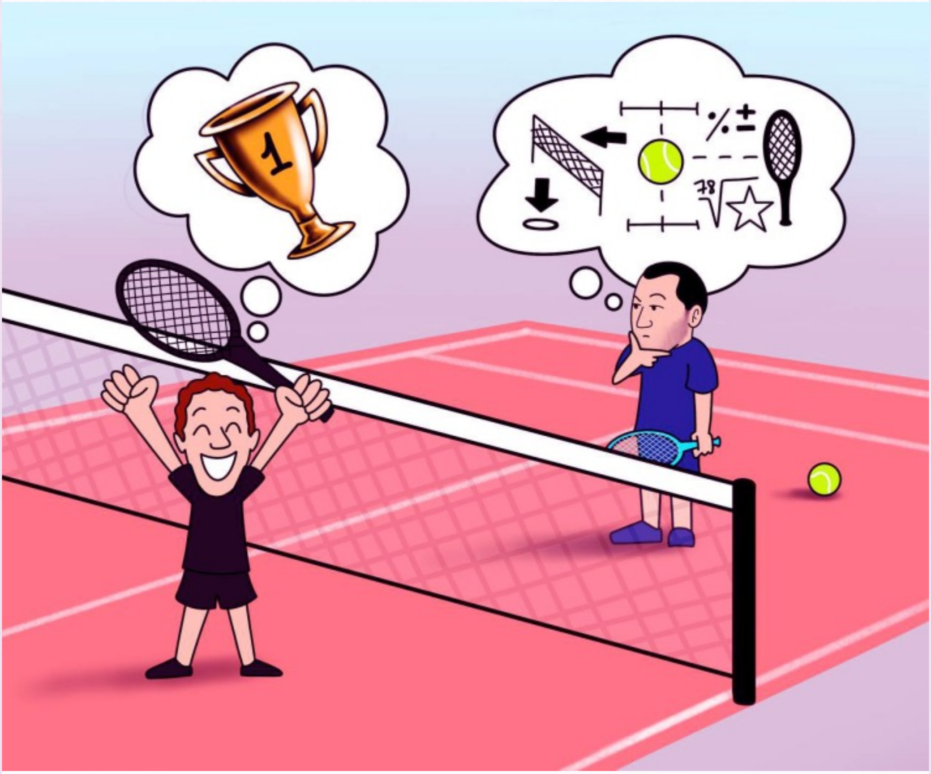
ગર્ભાવસ્થાના ચાર અઠવાડિયા પછી હૃદય ધબકવાનું શરૂ કરે છે અને મૃત્યુ સુધી બંધ થતું નથી.

વ્યક્તિના સમગ્ર જીવન દરમ્યાન, તે 45 વર્ષ સુધી ખુલ્લા નળમાંથી સંપૂર્ણ ક્ષમતા પર વહેતા જથ્થા જેટલું લોહી પંપ કરે છે. તો, શું તેને ક્યારેય આરામની જરૂર નથી? હકીકતમાં, હૃદય દરેક ધબકારા વચ્ચે આરામ કરે છે. તેથી, એવું માનવામાં આવે છે કે નાડી જેટલી ધીમી હોય તેટલું સારું. હૃદય રોગના કિસ્સાઓમાં, ડોકટરો દવાથી હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે.

પુખ્ત વ્યક્તિનું હૃદય પ્રતિ મિનિટ લગભગ 72 વખત ધબકે છે.

ચિત્ર
સંદેશ

તમે **જીતમાંથી** શીખતા નથી,
તમે **હારમાંથી** શીખો છો.



YOU **DON'T** LEARN FROM **WINNING,**
YOU **LEARN** FROM **LOSING.**

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **‘દશનામ સરક્યુલર’** ઈ-મેગેઝીનનો **જાન્યુઆરી–૨૦૨૬**નો **૪૨મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આ સાથે આપણું “દશનામ સરક્યુલર” ઈ-મેગેઝીન સફળતાપૂર્વક આગળ વધી રહ્યું છે. અમારા આ સેવાયજ્ઞમાં આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

‘દશનામ સરક્યુલર’ ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

‘દશનામ સરક્યુલર’ ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વેબસાઈટ, વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

‘દશનામ સરક્યુલર’ ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **વેબસાઈટ, ફેસબુક, ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

‘દશનામ સરક્યુલર’ ઈ–મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- તંત્રીશ્રી લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

દ્વારા

પ્રકાશિત થયેલા **વિશેષાંકો**ની ઝલક...





શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



પૂજ્ય શ્રી રામપુરી બાપુનો સમસ્ત પરિવાર

રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.